



PETER FRITZ WALTER

SEX OHNE ANGST

Ausweg aus der Deprivation

Eine Produktion von Peter Fritz Walter

Peter Fritz Walter's Gesammelte Werke • December 23, 2015

INHALT

Einleitung	1
Lust und Bisexualität	12
Taktile Sensitivität	23
Selbstregulierung	43
Einige Ratschläge	46
Spezifische Ratschläge	47

EINLEITUNG

Analyse ist bekanntlich nur der erste Schritt von zweien, die da sind Analyse–Synthese. Synthese und Analyse sind Gegenpole. Sie sind gleichermaßen involviert bei der Wahrheitsfindung. Aber wenn es bei der Analyse bleibt und die Synthese gewissermaßen unter den Tisch fällt, haben wir es mit einer Form von Kernspaltung zu tun.



SEX OHNE ANGST / 2

Diese Art von intellektueller Kernspaltung führt zu Abstraktionen, die sehr schön klingen, und auch einigermaßen gegenständlich erscheinen, die aber in der gelebten Realität eigentlich nicht, oder nicht in der vermuteten Reinheit, anzutreffen sind. Das gilt gleichermaßen für die gerade Linie, die nirgends in der Natur zu finden ist, wie für gewisse Denkschablonen, die abstrahierend–analytisches Denken geschaffen haben.

Solche Denkschablonen können wir auch als Kategorien bezeichnen, als fest umrissene Begriffsräume. Und ein Denken, das ausschließlich von solchen Kategorien bestimmt ist, müssen wir logischerweise als kategorisches Denken definieren. Nach der Analyse, wenn wir alles haarfein zerlegt und zerspalten haben, müssen wir gleichsam wieder aufräumen, wieder Weitblick erlangen, und das Puzzle wieder zusammenfügen...

Einer der wichtigsten Punkte auf der Agenda einer neuen Gesellschaft, und wo wir wieder zurück sollen in den Zustand, der vor der Industrialisierung bestand, ist die Rückgängigmachung früherer Geschlechtsspaltung in der Kindererziehung.

Wir alle tragen in uns Charakteristiken beider Geschlechter und es kann für manch eine(n) verwirrend sein, dass unsere Kultur uns auf ganz bestimmte Merkmale und Verhal-



tenswiesen des einen oder anderen Geschlechts hin festlegen will. Es gehört Persönlichkeit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein dazu, dieser zivilisatorischen Schablonisierung individuell die kalte Schulter zu weisen und das eigene So–Sein als richtig und gesund zu akzeptieren. Es ist unzweifelhaft, dass in der Praxis derartigen Zuordnungen eine Label–Funktion zukommt. Das hat positive und negative Folgen. *Positiv* gesehen, geben Gruppenzuordnungen Individuen, die sich zugehörig fühlen, emotionale Sicherheit, den Eindruck, sich in seinem Sosein irgendwo zuhause zu fühlen, akzeptiert, so wie man ist in seiner bestimmten Art. *Negativ* kann damit Angst erzeugt werden, weil man sich niemals so sicher sein kann, ob man nun wirklich so und so ist, und nicht anders. Zum anderen fällt auf, dass man Sexualität auch ganz anders betrachten kann. Es ist nämlich nicht erforderlich für die Lustempfindung, Sexualität als Bereicherung einer Partnerbeziehung anzusehen, sondern man kann sie voll und ganz autoerotisch leben.

Und über die genitale Stimulation hinaus, ist der Lustbereich viel weiter. Er erstreckt sich, um genau zu sein, auf den gesamten Bereich unserer Haut. Hier einengend von sogenannter taktiler Sexualität zu reden und nicht von Sexualität an sich macht keinen Sinn. Denn jede Form von Sexualität ist taktil. Ohne Taktilität keine Sexualität.

Die Frage nach der Existenz einer *Taktilsexualität* oder *Streichelsexualität* ist eigentlich auch eine ziemlich neuzeitli-



che. Sie ist Teil des New Age und ging ursprünglich von der Intention aus, akthixierte Sexualauffassungen der Vergangenheit als ungültig und willkürlich zu erklären. Denn Sexualität in bestimmte Akte einschränken zu wollen und nur innerhalb bestimmter Akte anzuerkennen, ist Teil des kartesianisch-mechanistischen Weltbildes des Fische-Zeitalters. Heute wird eine solche Auffassung von Sexualität sogar im konservativeren Teil des Fachschrifftums als überholt angesehen.

Allerdings werden oft nicht alle sozialetischen Konsequenzen aus diesem Paradigmenwechsel gezogen. Hier geht es mir wohl gemerkt nicht darum, ob es eine Streichelsexualität gibt oder nicht. Meine Ansicht hier ist, dass die umfassendste Form von Sexualität überhaupt Taktalsexualität ist, also unsere natürliche Hautsexualität und dass es daher grundfalsch ist, von einer taktilen Sexualität so zu reden oder zu schreiben, als sei es eine eigene Form oder Kategorie von Sexualität. Denn das ist es eben nicht. Jede Sexualität ist taktil, und vor allem taktil.

Es geht immer um Hautstimulation, es geht immer um Reiben, auch bei der Penetration, bei der es letztlich, abgesehen von den Fantasien, die dabei im Spiele sind, darum geht, die Haut der Eichel so lange im inneren des Sphinkter zu reiben, bis die orgasmische Entladung eintritt. Daher kommt es dabei auch nicht darauf an, welcher Art dieser Sphinkter ist, Vagina, Anus oder Hals. Diese Unterscheidungen wurden,



wie so viele, künstlich geschaffen durch Sexualfeindlichkeit, und weil man alles, was nicht vaginal-prokreativ war, auf den Index setzte.

Heute jedoch würden in unserer Kultur viele es als unüblich angesehen, Kinder sich nackt gegeneinander kuscheln zu lassen, oder dass sich gar Kinder und Erwachsene gemischt in einem Bett oder auf einer Matte tummeln. Und dies, obwohl wir nun auch von der Wissenschaft her die Bestätigung erhielten, dass Hautkontakt, Wärme, Zusammensein, Zärtlichkeit, Nacktheit, Streicheln und Massage für Menschen aller Altersgruppen gleichermaßen wichtig und lebensnotwendig sind.

Wie bereits eingangs erwähnt, haben verschiedene Forscher die Folgen einer Deprivation von Liebesnahrung näher untersucht und kamen zu überraschenden und alarmierenden Folgerungen. Leider waren solche Forschungen häufig auf die Affenwelt bezogen, obwohl man aus Gründen genetischer Ähnlichkeiten solchen Untersuchungen ihren Wert nicht gänzlich absprechen kann. Aber dennoch scheint es naheliegend, gleich beim Menschen solche Phänomene zu beobachten.

Die Pädiatrie und vor allem die neuere Kinderpsychologie haben uns hier gute Dienste erwiesen. Denn alle diejenigen Fachleute, die sich mit Kindern beschäftigen, sind sich einig, dass Kinder, die lieblos aufwachsen, größere Anpassungsprobleme und Lernschwierigkeiten aufweisen, als sol-



che, die mit Liebe und Wärme, und vor allem mit Hautkontakt während ihrer jungen Jahre, aufgewachsen sind.

Erstere Gruppe von Kindern sind insbesondere diejenigen, die man als zappelig bezeichnet, die durch schwaches Konzentrationsvermögen auffallen und die relativ kontaktarm sind, oder aber sich durch aggressiv-unkooperatives Verhalten leicht von der Gruppe ausschließen lassen. Sie werden meist als schwierige Kinder oder als Problemkinder abgetan oder gar als delinquent herabgewürdigt.

Beim Kleinkind ist man sich heute einig, dass die taktile Stimulation essentiell ist für seine physische und psychische Gesundheit und sein gesundes Wachstum und es ist bewiesen worden, dass enger und langandauernder Hautkontakt des Babys mit Mutter oder Vater oder anderen taktilnutritiven Personen sein Immunsystem entscheidend stärkt und das Kind krankheitsunanfälliger macht.

Wie bereits weiter oben angedeutet, hat der amerikanische Neuropsychologe James W. Prescott herausgefunden, dass bestimmte Kulturen, fahren sie weiterhin damit fort, Kinder in einer liebesarmen, taktilnutritiv deprivierten Umgebung und Moral aufzuziehen und voreheliche Sexualität zu verbieten, in einem wahren Chaos von Gewalt ertrinken werden. Denn Gewalt, so stellte Prescott wissenschaftlich fest, entsteht



durch eine Kompensationsreaktion des Gehirns für mangelnde (taktile) Lust.

Unsere Betrachtung kann insoweit nur Denkanstöße geben. Das Problem der heutigen Debatte ist, dass sie steif wurde, rigide und mit Angstklischees durchsetzt. Der böse Mann von nebenan geistert nicht nur in amerikanischen Talk-Shows herum und die allgemeine Hysterie bezüglich kindlicher Erotik und ihrer Lusterzeugung beim Erwachsenen kommt dem taktilbedürftigen Kind nicht gerade zugute. Babymassage, wie Frederick Leboyer sie in Indien kennen lernte und im Westen propagierte, ist denn auch nur eine mögliche Form von taktilem Stimulation, von Hautkontakt.

In diesem Sinne können wir sagen, dass Liebe sprichwörtlich durch die Haut geht. Hautkontakt ist uns ein spontanes Verhalten, um Liebe mitzuteilen. Die Eltern streicheln ihr Baby und küssen es. Liebende umarmen sich. Kleine Kinder wollen mit den Eltern schlafen und Geschwister teilen ganz natürlich ihr Bett, jedenfalls bis zu einem gewissen Alter. Hier spielen gesellschaftliche Erwartungen eine die Natur überlagernde Rolle.

Historisch war es so, dass Hautkontakt als völlig natürlich anerkannt war und dass auch sexuelle Kontakte in bestimmten institutionalisierten Formen bis zu den ersten Zeugnissen menschlichen Lebens zurückzuverfolgen sind.



Darüber hinaus, so berichtet zum Beispiel Françoise Dolto in ihrem Buch *La Cause des Enfants* (1985), waren noch im siebzehnten Jahrhundert Liebes- und Sexualkontakte zwischen Frauen und kleinen Jungen keine Seltenheit.

Die Aufteilung von Liebe und Erotik in verschiedene sexuelle Gruppen oder Ordnungen erscheint denn auch nach allem ein wenig mechanistisch. Solche Sexualmathematik mag gewissen Kategorisierungsbedürfnissen entsprechen. Dem Leben sind sie nicht gerade entnommen. Denn in der Praxis sind die Übergänge meistens fließend. Bereits zu babylonischen oder biblischen Zeiten gab es Menschen, die auf Liebe paranoisch reagierten. Die Schriften nicht nur unserer eigenen Kultur sind voll von Zeugnissen dieser Tatsache.

In ihrem historischen Verlauf, ihrer sogenannten Evolution, die meiner Ansicht nach eher eine *Devolution* seit der minoischen Zivilisation ist, hat die Menschheit nicht mehr Toleranz gelernt. Die menschliche Geschichte ist vielmehr ein Wechselspiel von Zeiten oder Kulturen größerer und geringerer Toleranz. Augenscheinlich ist, dass alle moderne Wissenschaft, alle Aufklärung und aller guter Wille nicht verhindern konnten, dass heute wieder, in sensiblen Bereichen des Lebens, eine Art dunkles Mittelalter angebrochen ist, eine Zeit paranoischer Ängste und abergläubischer, zum Teil abstrus lebensfremder Vorstellungen.



Meine Auffassung ist, dass Wissenschaft uns nicht lehren kann, was Liebe ist. Nur die Liebe selbst kann es. Mit anderen Worten: wer selbst als Kind Liebe, Wärme und Hautkontakt erfahren hat, wird solchen Erfahrungen auch später, und auch bezüglich seiner eigenen Kinder oder allgemein Kindern gegenüber, offen und positiv gegenüberstehen. Das Problem, so scheint es, ist nicht, dass die meisten Menschen nicht genügend informiert oder nicht wissenschaftlich interessiert sind, sondern dass sie sich im Gegenteil bei ihren Werturteilen zuviel auf das stützen, was sie von anderen hören oder von gewissen als Autorität angesehenen Instanzen erfahren, als auf ihren eigenen Körper zu hören, auf ihren eigenen Tastsinn, auf ihre eigene Haut!

Alle wissenschaftlichen Untersuchungen bestätigen, dass in aller Regel diejenigen, die selbst als Kind ihre Sexualität positiv erleben durften, sei es in Kontakten mit Gleichaltrigen oder Älteren, sei es mit ihrem eigenen oder dem anderen Geschlecht, solche Kontakte und die Möglichkeiten dazu auch später bejahen und positiv bewerten werden. Dies einmal vorausgesetzt, ist es jedoch nicht unmöglich, sich gegen allergische Reaktionen der Umwelt und eigene Sexualängste gleichermaßen zu wappnen. Dies erfordert allerdings ein klein wenig Glauben an das Gute, das in uns allen ist, das Gute, das in jeder Liebesbeziehung, in jeder Anziehung, auch sexueller Art, überhaupt verborgen ist.



Um bisher zusammenzufassen, so habe ich als Auswege aus der ödipalen Verstrickung drei fundamentale Änderungen in unserem Verhaltensgrundmuster erwähnt:

- ▶ Unsere natürliche Bisexualität erkennen und zulassen;
- ▶ Unsere taktile Sensitivität anerkennen und fördern;
- ▶ Kindern erlauben, so lange sie wollen, in einer gewissen Androgynität aufzuwachsen.

Es ist interessant, hier anzumerken, dass gechannelte Literatur, wie zum Beispiel die *Seth* Bücher von Jane Roberts diesen Punkt ebenfalls als zentral erwähnen für den Ausweg aus der Mordkultur. Hier einige Zitate aus *Die Natur der Psyche* (1979/2008):

—Eure Überzeugungen führen zur Annahme, dass eine natürliche Bisexualität zum Tod der Familie führen würde, zur Zerstörung der Moral, zu zügellosen Sexualverbrechen und zum Verlust der sexuellen Eigenart. Ich würde aber sagen, dass dieser mein Ausspruch (mit trockenem Humor) vielmehr eure gegenwärtige Situation genau beschreibt. Eine Annahme der natürlichen Bisexualität des Menschen würde diese und viele andere Probleme letztlich lösen, so auch das der verbreiteten Gewaltakte jeder Art. (Id., 99)

Diesen drei zentralen Punkten bei unserer individuellen und kollektiven Transformation zu einer erotisch intelligenten



Kultur, möchte ich einen weiteren hinzufügen. Es ist das Prinzip der *Selbstregulierung*.

Wilhelm Reich fand dies durch schlichte Naturbeobachtung heraus. Die Natur organisiert sich, ganz anders als die traditionelle menschliche Gesellschaft, in einem freien Spiel der Kräfte. Das Wetter, alle Zyklen des Lebens von seiner Entstehung bis zu seinem Ende, der Prozess von Gesundheit und Krankheit – alles unterliegt der Selbstregulierung. Alle diese Prozesse laufen von selbst ab, nach einer Art Programm, das die Natur dafür vorsieht und das gleichzeitig sehr einfach und sehr komplex ist.

Angesichts der Bedeutung des Prinzips der Selbstregulierung, möchte ich die vorerwähnten drei Punkte nun, noch etwas einfacher, zusammenfassen, um es dem Leser zu ermöglichen, diese grundlegenden Erneuerungen in seinem Leben durchzuführen. Eine positive Änderung in diesen drei Punkten wird ihnen helfen, aus der ödipalen Kultur auszusteigen und ein wesentlich höheres Maß an erotischem Bewusstsein zu erreichen, als dies heute möglich oder wahrscheinlich erscheint.

Diese drei Punkte sind:

- ▶ Lust und Bisexualität
- ▶ Taktile Sensitivität



- ▶ Selbstregulierung

LUST UND BISEXUALITÄT

Im Gegensatz zum Hauptstrom in der Psychoanalyse und der Sexuologie sehen viele Menschen heute Sexualität nicht nur dann als normal an, wenn sie aufs andere Geschlecht gerichtet ist, und welche man *Heterosexualität* zu nennen pflegt, sondern auch dann, wenn sie auch das eigene Geschlecht umfasst, also *Bisexualität*, oder sich exklusiv dem eigenen Geschlecht zuwendet, also *Homosexualität*. Weiterhin in reger Diskussion ist der Bereich der *Pädophilie* und der sexuellen Betätigung innerhalb der Familie; hier kann man wohl heute sagen, dass sich die Mehrheit einem Prinzip strikter Linie verschreibt, das Volljährigkeit als alleiniges Kriterium für sexuelle Mündigkeit ansieht und ansonsten Sexualität mit Minderjährigen, und erst recht innerhalb der Familie, strikt und meist auch ziemlich aggressiv verneint.

Was hat es nun aber mit dieser sogenannten *Normalität* oder *Natürlichkeit* von Sexualität auf sich? Zur Rechtfertigung traditioneller Sexualanschauungen wird häufig aufs Tierreich verwiesen, wo doch angeblich alles so normal sei. Abgesehen von der Tatsache, dass neuere Untersuchungen erbracht haben, dass auch bei Tieren bei weitem nicht alles so normal, sprich heterosexuell, zugeht, wie man dies bisher annahm, mutet der Verweis aufs Tierreich komisch an, kommt er doch



meist gerade von Leuten, die die Spiritualität des Menschen lauthals unter Beweis stellen wollen. In einem Atemzug behaupten sie, der Mensch sei in der Schöpfung dem Tier überlegen und habe mehr Freiheit erhalten als dieses, doch wenn es um den Bereich der Sexualität geht, wenden sie schnell angstvoll ein, alles, was der Mensch in diesem Bereich tue und das vom angeblich so normalen, da tierischen 'Männchen hüpfte aufs Weibchen' abweiche, schlechthin pervers und abartig sei.

Haben sich Menschen, die eine solche Argumentation ernsthaft vertreten, schon einmal gefragt, ob es wohl unter den Tieren eine Rasse gibt, die Waffen hergestellt hat, die es ihr erlaubt, im Zeitraum einer Minute alle Exemplare ihrer Rasse viertausendmal vom Erdboden zu blasen? *Der Mensch ist ganz offensichtlich das einzige Lebewesen auf Erden, das genügend Perversität besitzt, um zu solchen wahrhaft unnatürlichen Handlungen fähig zu sein.*

Anders gefragt, warum sollte die Sexualität des Menschen eigentlich so sein, wie die des Tieres? Auch die Ernährung des Menschen und seine gesamte Lebensweise unterscheiden sich schließlich nicht wenig von der der meisten Vertreter des Tierreiches. Schon die Stellung dieser Frage zeigt, wie absurd sie im Grunde ist.



Geht es also in Wahrheit nicht vielmehr darum, eine auf den Menschen zugeschnittene, also *humane Sexualität* zu schaffen oder anzuerkennen, als den Menschen in einer seiner persönlichsten Ausdrucksformen der Imitation tierischen Verhaltens zu unterwerfen? Humane Sexualität ist eine solche, die ganz auf den Menschen zugeschnitten ist und von vergleichbaren Vorbildern aus dem Tierreich befreit ist. Humane Sexualität geht von der Wahrheit aus, dass der Mensch eine sich vom Tier unterscheidende Natur besitzt, ob man diese nun als spirituell qualifiziert oder nicht, und grundsätzlich nicht, wie das Tier, durch Instinkte gebunden ist. Humane Sexualität erkennt die grundsätzliche kreative Freiheit des Menschen beim Ausdruck seiner sexuellen Wünsche an. Sie geht davon aus, dass Sexualität eine Form von Kreativität ist und ihren Platz in jedem erfüllten und freudvollen Menschenleben besitzt. Humane Sexualität ist das Sexualverhalten des Menschen der Zukunft. Sie weltweit zu realisieren bedeutet ein Entwicklungsfortschritt der gesamten Menschheit hin zu mehr Humanität und Spiritualität, zu mehr Menschlichkeit und Wahrheit in allen Beziehungen.

Humane Sexualität ist affektive Kommunikation in körperlichem Ausdruck zwischen Menschen mit dem Ziel sexueller Befriedigung, also orgasmisch–energetischer Entladung. Dieses energetische Phänomen der Sexualität, das das lustfeindliche Patriarchat und sein erstes Exekutivorgan, die Kir-



che, ausblendeten mit allen Mitteln, ist es, warum wir sexuell aktiv sind, und sein sollten bis ins hohe Alter. Es ist nicht etwa, wie immer behauptet wird von fundamentalistischen Religionen, die prokreative Funktion der Sexualität. Der Natur geht es darum, dass wir glücklich sind, nicht dass wir Kinder anhäufen wie Kleiderbügel im Schrank.

Die Überbevölkerung der Erde hat hier ihren Grund, in diesem materialistisch–patriarchalischen Wertsystem, das mit seinem 'seid fruchtbar und mehret euch,' gleich einer hypnotischen Formel in die Bibel und andere heilige Bücher geschrieben wurde. Und es hat dies mit Spiritualität nichts, aber auch gar nichts zu tun. Es ist die Frucht von rein materialistischem Denken, das das Kind als Besitz des Vaters ansieht, das zu diesen, und anderen, irrsinnigen Sprüchen führte, von denen alle heiligen Bücher der Welt strotzen. Sicher, wo mein Kind mir Besitz ist, kommt es mir darauf an, möglichst viele von den Dingen zu haben, und nicht nur gerade eines. Das ist der wahre Grund, warum die Person des Kindes, vieldiskutiert, bis heute nicht respektiert wird in unserer Gesellschaft.

Die weiter oben erwähnten Studien von Malinowski und Mead bei sexuell hoch permissiven tribalen Kulturen ergaben zudem, dass diese Kulturen natürliche Verhütungsmittel kennen, von denen zivilisierte Völker gemeinhin keine Ahnung haben. Und sie nutzen diese Verhütungsmittel, sie gebrauchen sie, auch Jugendliche, und nicht wie in den meisten un-



serer Entwicklungsländer, wo alle millionenschweren Kampagnen zur Empfängnisverhütung bis heute nichts genutzt haben. Denn der Grund, warum sie nichts genutzt haben, liegt darin, dass sie das hypnotische Gebäude, das die heiligen Schriften all dieser Länder errichtet haben, nicht niederreißen können.

Ich weiß, dass es nicht so einfach ist, wie es erscheint, wenn man es schwarz auf weiß liest, mit seiner Sexualität zu Rande zu kommen. Unsere Gesellschaft ist hermetisch in dieser Hinsicht, und es ist gemeinhin recht schwer, das nötige Vertrauen zu bilden zu einem Ratgeber, zumal das Arztgeheimnis in den psychiatrischen Berufen in angelsächsischen Ländern seit ein paar Jahren nicht mehr besteht, wenn es sich um sogenannten sexuellen Kindesmissbrauch (*child sexual abuse*) handelt.

Den entscheidenden Schritt, ihre Sexualität anzunehmen, müssen sie denn auch selbst tun, und da kann ihnen keiner, kein Freund, kein Arzt und kein Psychologe helfen. Sie müssen das Verlangen als solches akzeptieren lernen, bevor sie über die spezifische Art und Ausrichtung ihrer Sexualität nachdenken. Denn da hakt es meist: das Verlangen nach Lust wurde uns durch eine starrsinnige Erziehung zum christlichen Opferlamm mehr oder weniger gründlich ausgetrieben.



Wie war das mit dem Körper, mit unserem Körper? Empfanden wir ihn wirklich als uns gehörend? Oder gehörte er, oder bestimmte Teile davon, der Mutter, dem Vater oder— dem Teufel? Oder waren bestimmte Körperteile als schmutzig oder unrein empfunden worden?

Wie war das Verhältnis zu diesem kleinen Anhang zwischen den Beinen, der so lustig aussieht, wenn er klein ist und doch so bedrohlich groß werden kann? Wie war das mit dem Ritzlein und dem, was dahinter ist – mit der Neugierde? Wir war das mit dem Gefühl, dem etwas kalten und feuchten Klima dieser Organe—und mit Schnecken, die einen Schleim abgaben auf den Strassen, wenn es geregnet hatte, oder mit Regenwürmern?

Wie war das? Hatten wir Angst davor? Zertraten wir in schneller Wut dieses Getier, das uns eine so eigenartige Malaise einflösste? Wie war das mit Mäusen, die ein kleines Pelzchen haben? Oder wie war es mit dem Austernessen? Oder Spinnen? Wie war es mit dem Geruch von da unten, war er unangenehm oder aufregend? Sollte er verhindert werden mit dreimal Duschen am Tag, Deo oder tonnenweise Seife beim Waschen draufgeschmiert?

Dachte man als Kind an Deodorant? Oder liebte man den Geruch, der einen abends im Bett unter der Decke einhüllte?



Alle diese Fragen betreffen unseren Körper, der doch einerseits so vernachlässigt wird in einer Kultur mit christlichem Moralsatz, aber andererseits von der Werbung und allen Medien in auffallend narzisstischer Weise dargeboten wird —was bringt uns dieser Widerspruch? Bringt er uns Sicherheit oder Unsicherheit oder fühlen wir uns gar gezwungen, aus Gründen der Mode und des Zeitgeschmacks diese Vergötterung des Körpers mitzumachen, während wir in Wirklichkeit —ich meine abends, wenn wir müde sind und nackt vor dem Spiegel stehen, oft denken:

—Oh dieser Körper! Man könnte ganz gut ohne ihn auskommen. Er bringt doch nur Arbeit mit sich, und dann immer dieses Verlangen, dieses quälende unstillbare Verlangen, das nach Befriedigung verlangt, und diese Not, sich einen Partner suchen zu müssen, dieses Gezwungensein, die Ansprüche dieses Körpers zu erfüllen!

Existiert die Dualität Geist–Körper wirklich? Oder ist sie Kreation des Denkens? Sind Geist und Materie getrennt oder sind sie eins? Sind sie nicht vielmehr komplementär? Oder verschiedene Zustände von Energie—von Lebensenergie?

Wie ist es mit unserer Energie, unserer Vitalenergie, unserer sexuellen Energie? Fühlen wir sie? Wo fühlen wir sie? Im Unterbauch und nur im Unterbauch? Oder sitzt da viel mehr eine Art Block, eine Art Kloß, aus harten Muskeln, etwas, das



drückt und mit dem man Stossen, Verletzen, Aufreißen möchte ...? Oder leben wir nur mit dem Kopf, mit dem Geist, und sollte uns egal sein, was da unten vor sich geht? Ist uns das alles egal, weil wir auf der Universität arbeiten oder einen geistigen Beruf haben?

Diese Fragen sind als Türöffner gedacht, und sie verlangen daher nicht eine konkrete Antwort. Sie sprechen ihre Intuition an. Sie bleiben einfach mit der Frage, und lassen ihr Unterbewusstsein antworten. Die Antworten kommen, aber es braucht meist ein paar Tage, manchmal auch länger. Und plötzlich ist die Antwort da, intuitiv, als Gedankenblitz.

Es würde nichts nützen, wenn ich hier Antworten hinschreibe, denn diese würden nur für mich gelten. Denn zu diesen Fragen gibt es keine allgemeingültigen Antworten. Wir sind sexuell alle verschieden. Daher sind auch die Antworten zu diesen Fragen subjektiv verschieden, weil es Objektivität nur in unserem abstrakten Denken gibt. Unser Körper, über den wir hier reden, ist aber immer *subjektiv*, immer *real*, und niemals ein abstraktes Konzept—auch wenn leider viele Ärzte ihn als solches ansehen.

Wenn ich also einige dieser Fragen beantworte, so tue ich dies in meinem Sinne und kann es nur in meinem Sinne tun. Habe ich dann, wenn ich dies tue, eine Meinung ausgedrückt? Ist es eine Meinung, darüber zu reden, wie man als



Kind das Gefühl empfand, dieses feuchte duftende Schwänzchen zu berühren oder diese weichen Lippchen, die man so schlecht von oben sehen kann, mit dem Finger ein wenig zu öffnen, um zu fühlen, ja zu fühlen, zu spüren, zu erfahren, zu erleben, zu kosten und auszukosten ... was dahinter ist und was man sonst noch tun kann damit, das lustvoll ist?

Ist das eine Meinung, oder ist es nicht vielmehr eine Wahrheit? Die Wahrheit? Oder eine subjektive Wahrheit, eine private Wahrheit, eine intime Wahrheit? Ist eine subjektive Wahrheit keine Wahrheit oder eine Abart von Wahrheit. Oder eine Meinung von Wahrheit?

Meiner subjektiven Meinung nach, ist es eine Wahrheit, die aber dadurch, dass wir darüber reden, zu einer objektiven Wahrheit wird. Zur Wahrheit eben, der Wahrheit unseres Gefühls, unseren Körper und unsere Lust zu erleben, gewissermaßen unter uns und ohne Fernseher, der aufgibt, was wir zu empfinden haben, und was nicht.

Ist das nicht alles ziemlich einfach—wenn wir es ohne Gedanken, ohne Konzepte und ohne Vorurteile angehen?

Und ist es nicht ziemlich schwierig, wenn wir unehrlich bleiben wollen gegenüber uns selbst, all dies nicht wahrzunehmen, all dies nicht zu empfinden, all dies nicht zu fühlen, es also zu vergessen, zu verdrängen, zu überspielen, wegzurationalisieren? Erfordert es nicht ziemlich viel Energie, diese



Verdrängung zu bewerkstelligen, und auf Dauer aufrechtzuerhalten, statt sich unserer Wahrheit zu stellen?

Die Folgen dieser Verdrängung kennen wir alle. Kompensationen. Zigaretten, Alkohol, schnelle Autos, Drogen, eine tolle Ehefrau, ein toller Ehemann, und tolle Kinder, mit denen man sich umgibt wie mit Fahnen, die anzeigen, dass man an dies und das glaubt, und Bildung, Kultivierung, Wissen, Macht, Erfolg und Ruhm besitzt. Und wenn all das auch nichts hilft? Selbstmord.

Wenn wir ehrlich sein wollen und wir begegnen der Angst in uns—und denken an die Schnecken, Mäuse und Spinnen unserer Kindheit, oder an unsere Eltern und das, was sie uns verboten oder uns anmahnten über eine gewisse Unreinheit, oder gewisse Spiele, die dem Gott Vater nicht gefällig sind und all der Rest von hypnotischen Suggestionen, die das abtöten im Kinde, was im reduktionistischen Weltbild der Eltern keinen Platz hat, weil es Angst erzeugt ... was passiert dann?

Die Angst setzt sich an den Platz, wo vorher das Gefühl war, das Verlangen, die Lust, die Freude. Und es wird diese Angst gekoppelt an die Lust und auch so empfunden. Das heißt, jedesmal, wenn das Verlangen kommt, die Lust, kommt auch die Angst. Und dann ist die Angst eben Bestandteil unseres emosexuellen Lebens geworden und wir bilden, wie un-



sere Eltern zuvor, ein reduktionistisches Weltbild, wo die direkte Wahrheit eben ausgeblendet ist und bleibt—und damit die Angst. Denn Angst ist unangenehm. Sie hindert uns, sie saugt uns Energie ab, sie reduziert unser kreatives Potential beachtlich.

Dann machen wir vielleicht eine Therapie mit. Und was passiert? Die Angst kommt dann wirklich ganz hoch, sie wird so stark, dass man glaubt, sie stranguliere einen. Ganz einfach, weil man sie dann nicht mehr verdrängt, sondern zulässt. Ist diese Angst dann, die man also zulässt und die, weil man sie fühlt, viel stärker und bedrohlicher erscheint, ist diese Angst, die bis dann in unserem Unterbewusstsein geschlummert hat und uns nur in unseren Alpträumen bedrängte oder bisweilen Impotenz oder Frigidität hervorrief, ist diese Angst dann realer, ist sie greifbarer—und dadurch vielleicht heilbarer? Einen Feind, den man nicht sieht und nicht hört, oder von dessen Existenz man nichts weiß, weil man nichts davon wissen will, einen solchen Feind kann man schwerlich angreifen oder sich wehren gegen ihn.

Man kann die Angst nicht besiegen, aber man kann mit ihr leben. Man kann sie ansehen, beobachten, fühlen. Und so gewöhnt man sich an sie. Man freundet sich mit ihr an. Man beginnt, sie zu verstehen, zu lieben. Warum? Weil man erkennt, dass diese Angst Teil von uns selbst ist und nicht getrennt werden kann von uns. Nicht mehr.



SEX OHNE ANGST / 23

Und wenn wir nun, mit der Angst, unserem Freund, an der Hand wieder zurücktauchen in unsere Kindheit, wenn wir wieder an das kleine Schwänzchen fassen, mit dem man so lustig über den Handrücken reiben konnte und das dabei dort, auf dem Handrücken, eine Spur hinterließ, die der Spur der Schnecke auf der Strasse ganz und garnicht unähnlich war, oder wir an die Lippchen denken, zwischen die man den Ballen des Daumens legen konnte, der da so hineinpasste, als sei er dafür gemacht, und den man da drinnen reiben konnte und der sich dabei angenehm erwärmte und den man dann an die Nase führen konnte, um daran zu riechen—diesen Duft, diesen unvergleichlichen Duft, nach Meer, nach Tang, nach frischem Seewind, nach Schnecken, Getier, Pflanzen und Erde ...

Wenn sie dahin gelangen, ihr Verlangen zu akzeptieren, dann ist es nur noch ein kleiner Schritt, auch ihre natürliche Bisexualität zu begreifen und mit ihr zu leben und sie als eine Form von persönlicher Kreativität anzusehen. Dass dabei sich ihre Beziehungen ändern werden, ist klar. Aber seien sie versichert, sie werden sich *positiv* dabei ändern!

TAKTILE SENSITIVITÄT

Es ist bekannt, dass zum Beispiel bei den Eskimos völlige Nacktheit zwischen Erwachsenen und Kindern innerhalb



des Iglu üblich ist, und die Schlafweise sich auszeichnet durch engen Körperkontakt aller Familienangehörigen.

Nach Überwindung puritanischer Körperfeindlichkeit haben auch in industrialisierten Kulturen mehr und mehr Menschen zurückgefunden zur Einsicht in die Wichtigkeit von affektiv motivierten Berührungen, in die Notwendigkeit körperlicher Nähe, nicht nur zwischen Familienmitgliedern.

Wie ich bereits ausführte, haben uns Psychologen und Soziologen darauf hingewiesen, dass ein Zusammenhang zwischen Körperfeindlichkeit und Gewalt besteht, derart dass man die Gleichung aufstellen kann: *Mehr Berührung, mehr Nähe, mehr Hautkontakt und körperliche Zärtlichkeit gleich weniger Gewalt.*

Das gilt nicht nur kollektiv, sondern auch individuell. Das heißt, es gilt auch für ihr eigenes Leben. In ihrem Leben wird weniger Gewalt und Zwang herrschen, wenn sie ihre taktile Sensitivität erhöhen, indem sie Berühren und Berührtwerden angenehmer finden und öfter positiv erfahren möchten als bisher. Und wo fängt das an? Es fängt an dabei, wie sie sich selbst berühren, und was sie dabei empfinden!

Und natürlich spielt auch eine Rolle, was sie darüber denken. Es spielt vielleicht sogar die Hauptrolle. Ist es für sie *Inzest*, wenn ein Vater sein nacktes Töchterchen liebevoll über den ganzen Körper streichelt? Ist es *Pädophilie* für sie, wenn



ein Mann das tut, sagen wir mit einem Kindchen aus der Nachbarschaft? Wenn sie das denken, oder fühlen, dann ist es in der Tat für sie so gut wie ausgeschlossen, ihre taktile Sensitivität zu erhöhen. Das ist so, weil ihr Glaubenssystem ihnen Taktilität im Grunde verbietet. Und warum? Weil sie Berühren und Berührtwerden, ganz altmodisch, *unmoralisch* finden, und weil sie es offenbar nur *sexualisiert* erleben können! Berühren und Berührtwerden hat aber nichts mit Sexualität zu tun, weil es *nicht ohne weiteres sexuell intendiert* ist.

Als inzestuöse oder pädophile Verhaltensweisen können wir natürlich nur solche qualifizieren, die zwischen Erwachsenen und Kind eine *sexuelle Verhaltensweise im engeren Sinne* darstellt, eine solche, die über bloßen Hautkontakt hinausgeht und allem Anschein nach auf sexuelle Befriedigung bei mindestens einem der Partner ausgerichtet ist!

Bei dieser Abgrenzung nichtsexueller Zärtlichkeit zwischen Erwachsenen und Kindern von sexueller Interaktion kann es nicht nur auf eine solche *innere Motivation* des Erwachsenen ankommen. Denn eine solche innere Motivation ist praktisch nicht nachweisbar und könnte nur allzu leicht mit einem rein affektiv intendierten Hautkontakt verwechselt werden.

— Ich möchte hier nicht auf Fragen der Pädophilie und des Inzests näher eingehen, weil das nicht in dieses Buch gehört, und weil ich



das in anderen Schriften ausführlich besprochen habe. Siehe, Peter Fritz Walter, *Mehr als Kindersex* (2015), *The Deeper Yielding* (2015), *Love or Morality* (2015).

Um ein praktisches Beispiel für diese subtile Abgrenzung zu geben. Es ist bekannt, dass Mütter sexuelle Erregung und sogar Orgasmen erleben, wenn sie ihre Kleinkinder säugen. Solche Mütter deswegen des Inzestes zu bezichtigen erscheint jedem vernünftigen Beobachter zu Recht als abwegig. Stellt man ab auf die äußere Handlung, also dem Stillen, so lässt diese keinen sexuellen Charakter im engeren Sinne erkennen.

Andererseits ist vorstellbar, dass sich ein Erwachsener, der nach den Umständen pädophile Interessen verfolgt, sich nackt mit einem befreundeten Kind in der Wohnung aufhält, badet oder sogar in einem Bett schläft. Wenn es zwischen den beiden zu keiner wirklichen sexuellen Handlung kommt, lässt sich nach der vorgeschlagenen Abgrenzung der Erwachsene nicht eines pädophilen Delikts bezichtigen. Denn würde man seine bloßen pädophilen Interessen oder Absichten in die Waagschale werfen, um ihn zu seinem Nachteil strafrechtlich zu belangen, so liesse man ein rein inneres Faktum genügen, das durch äußere Handlung keinen Ausdruck fand.

Das aber wäre Gesinnungsstrafrecht und widerspricht dem konstitutionellen Grundsatz des *nulla poena sine lege*. Das heißt, das Parlament könnte ein solches Gesetz wohl ma-



chen, es wäre aber verfassungswidrig und könnte vom Bundesverfassungsgericht als null und nichtig erklärt werden. Im Strafrecht sind nur Tatbestände strafbar, nicht Gesinnungen, Gedanken oder Neigungen! Tatbestände sind fest umrissene Verhaltensweisen und Handlungen, und sie müssen so genau definiert sein, dass sie dem *Bestimmtheitsgrundsatz* im Strafrecht genüge tun. Der Bestimmtheitsgrundsatz ist nach Auffassung des Bundesverfassungsgerichts ein durch die Grundrechte direkt abgesicherter Verfassungsgrundsatz.

— Siehe, zum Beispiel die Monographie von Matthias Krahl, *Die Rechtsprechung des Bundesverfassungsgerichts und des Bundesgerichtshofs zum Bestimmtheitsgrundsatz im Strafrecht (Art. 103, Abs. 2 GG)*, 1986.

Es ist hier speziell Artikel 103/2 GG, welcher den alten Verfassungsgrundsatz des *Nulla Poena* für das deutsche Verfassungsrecht formuliert:

—Eine Tat kann nur bestraft werden, wenn die Strafbarkeit gesetzlich bestimmt war, als die Tat begangen wurde.

Um es also noch einmal klar zusammenzufassen, Berührungen, sowohl zwischen Erwachsenen, als auch zwischen Erwachsenen und Kindern sind nicht ohne weiteres dem Sexualbereich zuzuordnen, sondern den Bereichen Vertrauensbildung, nonverbale Kommunikation, Affektivität und Kinderpflege.



Das Problem hier ist bei den meisten Menschen Gedankeninhalte, die durch berührungsfeindliche Erziehungsmodelle gelegt wurden und die vom Unterbewusstsein das Denken und Handeln vieler Erwachsener bestimmen, vor allem dann, wenn sie mit Kindern zusammen sind. Der Inhalt ihres Glaubenssystems ist daher ausschlaggebend dafür, welche Beziehung sie zu ihrem Körper und ihrer Sexualität entwickeln können. Denn aus den vorgenannten Gründen mögen sie sich noch so sehr abmühen, ihre Meinungen zu diesen Fragen zu ändern, innerlich werden sie dennoch blockiert bleiben, einfach deswegen, weil es hier nicht um Meinungen geht, sondern um unsere *fundamentale Einstellung* dem Leben gegenüber. Solange wir Angst haben davor berührt zu werden, solange wir Angst haben, selbst andere zu berühren, solange können wir einfach nicht eine natürliche Beziehung zu unserem Körper haben. Warum ist das so?

Das ist so, weil unser Körper sich durch Berühren und Berührtwerden definiert. Er ist taktil intelligent, nicht gedanklich intelligent. Er erfährt die Realität, das Leben, durch den *Tastsinn* und die anderen Sinne, nicht durch das Denken.

Wir wissen heute, dass viele Jugendliche im Selbstmordenden einfach deswegen, weil sie als Kind nicht genügend berührt worden sind von ihren Eltern. Ein Kind, das nicht berührt wird, kann Liebe nicht erfahren, und wird sich nicht geliebt fühlen, auch wenn es tausendmal am Tag von seinen El-



tern gesagt bekommt, sie liebten es. *Das ist so, weil Liebe nun einmal durch die Haut geht, und nicht durch den Kopf.*

In den letzten Jahrzehnten ist in den meisten Industrieländern, nicht nur im Westen, die Selbstmordrate von Jugendlichen erschreckend angestiegen. Ein Teil der Adoleszenz bevorzugt den schleichenden Selbstmord durch Heroin, ein anderer katapultiert sich in Manien hinein, geil auf soziale Diplome, dem Turbo-Kleinwagen mit Riesenmotor, der gesicherten Existenz mit Hausstand genannt 'Frau und Kinder,' und die Lebensversicherung.

Was ist aber Adoleszenz wirklich? Ist es nicht auch die Revolte, die Abkoppelung von der Kindheit, die manchmal überaus frenetische Suche nach Autonomie, nach Identität, und vor allem ein starker Experimentiergeist? Freie Jugendliche sind allerdings kaum die, die alles kurz und klein schlagen wollen, noch die, die nur noch im Computerjargon daher talken und sich die Köpfe nach der neuesten Mode zerfetzen lassen, es sind weder die Freaks, noch diejenigen, die Enzensberger die *läufigen Mitläufer* nannte. Es sind aber auch nicht die sexbesessenen Elvis Presley Verschnitte, noch hirnlose Imitate von irgendwelchen Italowestern. Freie Jugendliche sind ganz einfach solche, die ihre Adoleszenz ausleben und dabei sich selbst bleiben und gar, durch ihren Erfahrungsgewinn, jeden Tag mehr sich selbst werden. Es sind die, die of-



fen sind, emotional und taktil, und die das Leben so annehmen, wie es ist, weil sie sich selbst so annehmen, wie sie sind.

Unsere heutige Sozialordnung muss dem gewandelten Bild des Jugendlichen in der modernen Kultur Rechnung tragen und ihm die Autonomie gewähren, die ihm als Mitglied dieser Ordnung zusteht. Diese Autonomie umfasst auch die *sexuelle Selbstbestimmung* im Rahmen gewaltloser und konstruktiver Selbstentfaltung, freie Partnerwahl und Respekt vor dieser Wahl. Demgegenüber sieht die gegenwärtige Situation leider so aus, dass der Jugendliche, obwohl er sich selbst nun bil weiß und in den Lebensbereich der Erwachsenen hinein aspiriert, vielfach infantilisiert wird, und dies in einer manchmal geradezu grotesken Weise. Sexualität wird vielen Jugendlichen einfach zwangsweise oder unter Drohungen jedweder Art untersagt, oder Sexualität wird heimlich und unter ungesunden Bedingungen gelebt, weil sie offiziell eben nicht statthaft ist und weil die Industriegesellschaft sich nun einmal das Idealbild des reinen und arbeitsamen Jugendlichen zurechtgelegt hat – weil er Prototyp des späteren völlig willigen Konsumenten ist.

Sexualität ist nun einmal eine höchstpersönliche Form von Autonomie und passt nicht recht in das Bild des dozilen Bürgers, der seine Bedürfnisse von der Werbung regulieren lässt, die ganz bewusst verdrängte Sexualwünsche merkantil ausbeutet.



In dieser Situation sind Jugendliche oft gezwungen, Sexualität mit Partnern zu suchen, die ihnen affektiv nicht sehr nahe stehen, einfach wegen der guten Gelegenheit oder weil es ausnahmsweise erlaubt ist, während ihnen sexuelle Erfahrungen mit häufig älteren Partnern, die ihnen affektive Sicherheit und Geborgenheit vermitteln würden, infolge der Schutzgesetze und einer denunziatorischen und diabolisierenden öffentlichen Meinung versagt bleiben. Die Frage, ob Schutzgesetze, die sogenannten Gesetze zum Schutze der Jugend sinnvoll sind, oder ob sie nicht eigentlich Hebel sind, um neue und weit schrecklichere neue Hitlers an die Macht zu bringen, habe ich an anderer Stelle beantwortet und kann hier nur darauf verweisen.

Es geht mir hier mehr darum, dem jüngeren Leser klar zu machen, dass er als Jugendlicher wohl durch eine Phase beachtlicher Selbstentfremdung gehen mag, welche es ihm schwer macht, seinen Körper anzunehmen. Denn diese Entfremdung, die sie wohl in ihrer Kindheit erlebt haben, war weniger eine Entfremdung von ihrem Geist, als eine von ihrem Körper. Sie war erst in zweiter Linie dann auch eine Entfremdung von ihrem Geist, ihrer individuellen Persönlichkeit, ihren Begabungen, und ihrer Kreativität und Originalität. Weil all das nämlich davon abhängt, wie sie ihrem Körper gegenüberstehen.



Sie können die ödipale Verstrickung nur lösen über ihren Körper, oder, sozusagen induktiv, vom Körper zum Geist hin, weil die ödipale Kultur sich gerade dadurch definiert, dass sie Kindern ihre Körper stiehlt und behauptet, die Eltern oder gar der Staat seien die Besitzer dieser Körper. Diese Situation bringt sie in Konflikt zwischen dem, was von ihnen in ihrem Alter, vor allem im edukativen Bereich, an Verantwortung und Leistung abverlangt wird, und dem, was ihnen an persönlicher und vor allem affektiv–sexueller Autonomie zugestanden wird. Das kann im Einzelfall dazu führen, dass sie nicht nur zu einem solch widersprüchlichen Gesellschaftssystem, sondern auch zu ihnen selbst jedes Vertrauen verlieren. Und ein solcher tiefgehender Vertrauensverlust hat viele Folgen, von leichten Anpassungsproblemen bis zu Delinquenz, Drogensucht und Selbstmord.

Ödipale Kultur—das bedeutet auch, dass die Kultur sie nicht darin unterstützte, die psychische Nabelschnur, die sie an den Mutterbauch, die Matrix, bindet, zu kappen. Und diese mangelnde Abnabelung, mit all den Mutterbauchfantasien, die das nach sich zieht, hält sie gefangen in einem Netz aus Träumen und Illusionen, und macht es ihnen schwer, sich einzugliedern in die äußere Realität des täglichen Lebens. Während natürlich ihr Innenleben, ihre Fantasien, ebenso Realität sind. Das Problem ist nur, dass ihnen diese innere Realität wenig hilft dabei, sich im Leben durchzusetzen und ihren Platz zu



finden im Gefüge. Oder sie müssen eben den heroischen Weg gehen, den alle Kreativen gehen und gegangen sind, und den auch ich selbst ging: sie müssen ihre innere Realität voll und ganz akzeptieren und sie in der äußeren Realität inkarnieren. Das ist sozusagen der große Weg, während sie natürlich auch den kleinen Weg wählen können, der bedeutet, irgendeinen Job zu tun, um eben zu überleben, statt wirklich zu *leben*.

— Siehe zum Problemkreis der ödipalen Kultur auch mein Audio-
buch *Die ödipale Kultur* (2015).

Ich hole so weit aus, nicht um irgendwas daher zu schwafeln, sondern weil es wirklich so umfassend ist, was sie begreifen müssen, um sich selbst und ihren Körper anzunehmen! Wenn es nämlich so einfach wäre, wie manche Lehrer, Pastoren und Psychologen es hinstellen, würden sich sicher nicht jedes Jahr so viele Jugendliche das Leben nehmen. Man bringt sich nicht um für Lappalien. Das ist einfach so.

Warum es uns so schwer fiel als Generation, die Welt so zu akzeptieren, wie sie ist, hängt mit der Rolle des Vaters zusammen. Während der Vater traditionell die Rolle hatte, das Kind von der Mutter weg, von der Familie weg, in die Gruppe, in das größere soziale Gefüge hinzuführen, wird der moderne Vater dieser Rolle nur noch ungenügend gerecht, einfach weil er meist durch Abwesenheit glänzt. Das Resultat dieser Situa-



tion sind Jugendliche, die *suchen*, die Affektion suchen, Aufmerksamkeit, Gehör und Anerkennung, Jugendliche, die etwas vermissen ohne recht zu wissen, was es eigentlich ist, das ihnen so sehr fehlt, Jugendliche, die Angst haben, vor dem Leben, vor sich selbst, vor Beziehungen, vor dem eigenen oder dem anderen Geschlecht, mit einem Wort, *Jugendliche, die sich vor dem Leben verkriechen*.

Doch Leben bedeutet ein Verlassen des Stammbaumes und eine Hinwendung zum Baum der Erkenntnis und da dem Menschen das Paradies nun einmal versagt wurde, muss er diesen Baum der Erkenntnis des *Hier–Und–Jetzt (Hic Et Nunc)* finden. Es ist der Baum der Selbst–Erkenntnis und der Erkenntnis unserer irdischen Existenz. Es versteht sich von selbst, dass Initiation in die Erwachsenenwelt für den Jugendlichen nicht bedeutet, ihm mehr Freiheit im Umgang mit seinesgleichen zu geben, sondern mehr Freiheit im Umgang mit älteren oder jüngeren Partnern. Es geht einfach darum, den Jugendlichen in seinem Verlangen zu wachsen und erwachsen zu werden, anzuerkennen und zu fördern. Dies kann eine Gesellschaft nur dann für den Jugendlichen glaubwürdig unternehmen, wenn sie ihm sexuelle Autonomie zugesteht, ihm also den Schutz seiner körperlichen Integrität im großen und ganzen selbst überlässt.

Natürlich ist sexuelle Autonomie nur eine Form von Autonomie und vielleicht nicht einmal die wesentlichste. Aber es



ist nicht zu vergessen, in welcher Masse die Schutzgesetze eine Art *Signalfunktion* auf den ganzen Bereich affektiver Beziehungen ausüben. Viele Menschen, vor allem Frauen und Mütter, mit denen ich diese Fragen diskutiere, neigen hier zu lapidaren Antworten wie 'Aber es ist doch klar, dass sich die Schutzgesetze nur auf Sexualität und auf Sexualität im engeren Sinne beziehen. Es fallen hier also sicher affektive Beziehungen und Freundschaften nicht darunter, und auch nicht Nacktheit im allgemeinen oder der Besuch von Rockkonzerten oder anderen sozialadäquaten Tätigkeiten!'

So offensichtlich ist das aber bei weitem nicht. Und die Grenzen zwischen Sexualität und Affektivität sind hier ebenso wenig offensichtlich, wie sie überhaupt in unserer Gesellschaft sehr wenig offensichtlich sind, und weil die Medien heute eben dazu neigen, Verhaltensweisen, da man jahrtausendlang als der Affektivität zugehörig vermeinte, nun als *sexuell* oder *sexuell intentioniert* unterstellen.

Um zwei ganz einfache und ich möchte fast sagen banale Beispiele zu geben. Ein Jugendlicher sieht in einem Supermarkt ein kleines Mädchen, mit dem er ein Gespräch anbindet. Er hat dabei im Sinne, eine Freundin zu finden, eine Kameradin. Als sie zusammen nach der Kasse nach draußen gehen, werden sie von einem Detektiv des Supermarktes abgefangen und der Junge wird befragt, warum er das kleine Mädchen angesprochen habe?



Und egal, wie solche Verhöre dann ausgehen, dass ein Angstmoment zurückbleibt ist ganz klar. Und beim nächsten Mal wird derselbe Junge dann angsterfüllt über ein Lächeln hinwegsehen, das ein kleines Mädchen ihm im Vorbeigehen zuwirft, und nicht darauf reagieren. Und so wird eine Beziehung, die Glück und Segen für beide Kinder hätte bringen können, durch die 'moralische,' persekutorische und liebesfeindliche Kultur im Keim erstickt.

Da wird dann argumentiert von Eltern und Erziehern, wenn sie überhaupt Antwort geben, innerhalb der Schule könnten die Kinder sich schliesslich kennenlernen, und ausserhalb sei es zu gefährlich, und so fort. Wobei das natürlich vollkommener Unsinn ist, aber das wird wohlwissentlich nicht gesagt. Es ist Unsinn, von vornherein Gefahren zu sehen in Situationen, wo Kinder nicht potentiell überwacht sind. Ein solch hermetisches Überwachungssystem ist denn auch nicht ein Zeichen von Kinderliebe, sondern ein Signal für kulturell abgesegnete kollektive *Paranoia*.

Ein anderes Beispiel, das ich selbst erlebt habe, spielt in einer Universitätsstaat in Georgia, USA. Da verbietet ein Universitätsprofessor seiner sechzehnjährigen Tochter den Besuch von Rockkonzerten mit dem Argument, die obszönen Texte solcher Konzerte könnten die 'Unschuld des Mädchens verletzen.' In einer Schulkonferenz wird das Problem besprochen und die überwiegende Mehrheit der Eltern ist der Mei-



nung, er habe richtig gehandelt und Schutzgesetze seien weit und ihrem Sinn gemäß, nicht nur ihrem Wortlaut gemäß, auszulegen. Sonst sei Kinderschutz, so meinen sie, nicht effektiv zu handhaben.

Die sich so liberal glaubenden jungen Frauen und Mütter in Europa vergessen sehr häufig, dass Sittengesetze eine weit über ihren Wortlaut gehende Signalfunktion in jeder Gesellschaft haben. Sich darüber positivistisch hinwegsetzen zu wollen, indem man es einfach leugnet—um sich eine ernsthafte Auseinandersetzung mit diesen heiklen Fragen zu ersparen—ist ein Zeichen von Ignoranz und oft auch einfach Gleichgültigkeit. Was habe *ich* damit zu tun, wird gefragt? Sehr viel, ist meine Antwort!

Sexuelle Normen und Wertungen wirken über das kollektive Unterbewusstsein bis in unsere Knochen hinein, bis in unser Fleisch und Blut. Untersuchungen in der freiheitlichen *San Diego Bay* Wohngegend in Kalifornien, die zu über achtzig Prozent von Akademikern und Informatikern bestritten wird, von Menschen also mit einem weit über dem amerikanischen Durchschnitt liegenden Bildungsgrad, ergaben eine absolut erschreckende Quote von Fehlinformation über Sexualität bei Schulkindern, trotz Sexualkunde, trotz aufgeklärtem Elternhaus, trotz freier Kommunikation und trotz liberaler und bewusst nicht-repressiver Erziehung.



Der Grund? Der Einfluss eben dieses ungeschriebenen und unbewusst internalisierten Verhaltenskodexes, wie er vor allem durch Angst übermittelt wird, und die Medien, und so viele Faktoren, die man gemeinhin übersieht, wenn man Dinge nur vordergründig-rational zu beurteilen sucht. Eine natürliche Haltung zur Sexualität kann sich niemals in einem Klima von Denunziation, Hexenjagden und moralischen Kriegen entwickeln und diese Kinder werden wahrscheinlich später unter weitaus grösseren sexuellen Spannungen und Obsessionen zu leiden haben, als ihre Urgroßeltern.

Die meisten Jugendlichen in unseren westlichen Kulturen leben tatsächlich in einer Art von *affektivem Ghetto* zwangsgeregelter, und staatlicherseits immer mehr überwachter, Beziehungen mit Eltern, Lehrern und einigen wenigen Freunden, einem affektiven Friedhof, wenn man es vergleicht mit der Vielzahl von Beziehungen und der Freiheit solcher Beziehungen zum Beispiel der Jugendlichen in den meisten Ländern Afrikas, Lateinamerikas oder Südostasiens, und selbst Chinas.

Mit dem Einzug der Kleinfamilie und dem Zerbröckeln ländlich-bäuerlicher Sozialstrukturen wurde die mehr oder weniger ausschließliche Eltern-Kind Beziehung zum Prokrustesbett einer in früheren Zeiten vielleicht doch glücklichen Kindheit, einer Adoleszenz, die einst noch vom Hauch des Abenteurers durchzogen war. Im Leben des neuzeitlichen Ju-



gendlichen westlicher Länder ist auch das Abenteuer reglementiert, das Vergnügen überwacht, sozial abgesegnet oder eben nicht und im letzteren Falle sofort schärfstens 'zum Wohle des Kindes' unterdrückt und beseitigt. So wird das Unkalkulierbare kalkuliert und der letzte Rest von ganzheitlichem Denken aus Kinderköpfen ausradiert, um das zu erschaffen, was offenbar das Ziel ist: das totale, gefühllose und sexlose Robotkind in der Form einer dozilen und leicht manipulierbaren Konsummaschine.

Was Wunder, wenn nach solch affektiver Karenz, und solchen Tantalusqualen aus Einsamkeit, Frust und Routine Wünsche nach Traum, nach Irrationalem, und nach unmittelbar Erfahrbarem erwachen und so stark werden, dass sie für viele Jugendliche in der Heroinspritze enden oder in anderen Risiken für ihre Gesundheit, wenn nicht in der Verzweiflungstat oder ihrer Hamletschen Sublimierung in Form der Schizophrenie oder Epilepsie.

Sie können an diesen Fakten nicht vorbeigehen, ob sie es wollen oder nicht. Die ödipale Kultur ist *in uns*, nicht nur um uns herum. Und darum ist es so schwer, die fundamentalen Verhaltensmuster, die sie uns eingepfht hat in unserer frühen Kindheit, zu ändern.

Und die ödipale Kultur ist vor allem *paradox*. Sie ist doppelbödig, und lächelt wie Mona Lisa. Sie scheint Ja zu sa-



gen zum Leben, während sie uns das Messer ins Kreuz rennt. Unsere Werbung ist voller Sex. Und Selbstwert wird nicht zuletzt auch dadurch definiert, welche Chancen man erotisch hat. Und doch tut die Gesellschaft alles, um sexuelle Autonomie des Jugendlichen im Keim zu ersticken.

Was ich sagen will, ist, dass ihnen nichts anderes übrig bleibt, als entweder nachzugeben oder stärker zu sein. Wenn sie ihre taktile Sensitivität bejahen und kultivieren und es ablehnen, entweder eine abgestumpfte Konsumratte oder ein hyperintellektueller Elfenbeinturmgelehrter zu werden, so haben sie keine Wahl, als sich selbst, in ihrer *Verwundbarkeit* zu affirmieren! Dann vermeiden sie es tunlichst, das Schutzschild zu bilden, das Wilhelm Reich den *Charakterpanzer* nannte und bleiben offen fürs Leben und dafür, von anderen verletzt zu werden. Und das können sie nur dann, wenn sie das Wertsystem der ödipalen Kultur, das, wenn sie es näher betrachten, sich als ein *Unwertsystem* enthüllt, voll und ganz zurückweisen, und es durch *ihr eigenes Wertsystem* ersetzen. Wie tun sie das in der Praxis? Sie ersetzen soziale Werte durch *Seelenwerte*, indem sie eine Liste machen mit allen Seelenwerten, die sie bejahen. Dann werden sie nach und nach erkennen, dass Seelenwerte oft mit sozialen Werten im Clinch sind, und dass sie sich einfach entscheiden müssen!

Zum Beispiel, wenn sie emotionale und sexuelle Autonomie des Kindes als Seelenwert anerkennen, sehen sie so-



gleich dass dieser Wert *nicht* im Einklang ist mit den sozialen Werten, die die ödipale Gesellschaft für das Kind bejaht, einfach weil diese Gesellschaft historisch und psychologisch etwa von der zweiten Hälfte des 17. Jahrhunderts an jede sexuelle Betätigung des Kindes als abartig, pervers oder einfach nicht existent bezeichnet.

— Wie es Susanne Cho in ihrer brillanten Doktorarbeit klar nachwies, ist es kein Zufall, dass das Tabu der Kindersexualität mit der industriellen Revolution zusammenfiel, denn es existierte vordem keinesfalls. Es ist wirklich, wie ich es ausdrücke, 'Kinderschutz ist Konsumnutz', denn freie und emosexuell befriedigte Kinder werden schlechte Konsumroboter abgeben, und das ist der wirkliche Grund des Kinderschutzes, denn mit Moral hat der ganze Rummel nicht das Geringste zu tun! Siehe Susanne Cho, *Kindheit und Sexualität im Wandel der Kulturgeschichte, Eine Studie zur Bedeutung der kindlichen Sexualität unter besonderer Berücksichtigung des 17. und 20. Jahrhunderts* (1983).

Wenn sie das klar erkennen, sind sie weitgehend frei von der ödipalen Zucht zur Konsummaschine, und bleiben ein voller Mensch, trotz des Druckes, den die Gesellschaft auf sie ausübt, weil sie ein Nonkonformist sind.

Ein Jugendlicher, der seine Sexualität geachtet und anerkannt sieht, ist weniger ein Objekt der Sexualwünsche anderer, sondern in viel höherem Masse *Subjekt* einer Sexualbeziehung. Er ist wenig geneigt, eine Opferrolle zu akzeptieren und einem Engagement in der Prostitution, wenn das die



Sorge mancher Reformgegner ist, wird eben diese Selbstachtung seiner Körperlichkeit und Sexualität im Wege stehen. Ein psychisch und körperlich gesunder Jugendlicher braucht keine Leine wie ein kleiner Hund, in Form von ihn infantilisierenden Schutzgesetzen, denn er oder sie weiß sich selbst zu schützen.

Pädagogen, Richter und Parlamentarier können zu dieser Einsicht nur gelangen, wenn es ihnen endlich gelingt, Vertrauen zu fassen in die menschliche Natur, Vertrauen auch in die Intelligenz wohlverstandener Freiheit, und nicht zuletzt Vertrauen in die natürliche Fähigkeit des Menschen für Verantwortung! Alles, was nicht verantwortlich geregelt wird, wird zum Problem. Denn das Chaosprinzip ist immer noch weitaus intelligenter, und bringt sozial gerechtere und tragbarere Lösungen hervor, als jede Art von moralistischer Schmierpolitik.

Wenn sie die Forschung Ashley Montagus über die lebenswichtige Funktion von Hautkontakt betrachten, so können sie eigentlich keine Argumente finden gegen die Einsicht in die Notwendigkeit einer Erhöhung ihrer taktilen Intelligenz und Empfindungsfähigkeit. Dann sehen sie, dass das, was sie erreichen werden durch ihre Transformation zu einem sensibleren Wesen, auch dem Kollektiv, der Gemeinschaft, letztlich zugute kommen wird.



Das ist einfach so, auch wenn diese Gemeinschaft heute noch in der Mehrheit aus recht unsensiblen oder besser gesagt abgestumpften Wesen besteht, denn schliesslich waren sie alle als Babys einmal sehr feinsinnig und haben nur später dann dem Druck der ödipalen Kultur nachgegeben und einen Panzer gebildet.

SELBSTREGULIERUNG

Wenn sie die vorgenannten beiden Schritte schon umfangreich genug finden, so bleibe ich da nicht stehen. Wenn auch Sexualität und Taktilität sehr wichtige Bereiche sind, so sind sie doch nur zwei von allen möglichen Lebensbereichen. Oder nicht? Wenn sie auch hineinstrahlen, sozusagen, in alle anderen Lebensbereiche, so ist es doch eine Tatsache, dass wir zwei Drittel des Lebens im Schlaf verbringen und achtzig Prozent der verbleibenden Zeit mit Arbeit. Für Sexualität und Taktilität bleiben also nur ein paar Prozent unserer Lebenszeit.

Das klingt wohl recht statistisch, kalt und positivistisch und ich möchte auch nicht, dass sie das wörtlich nehmen. Ich möchte damit sagen, dass es eine Technik geben sollte, wie wir auch den überwiegenden Teil unserer Lebenszeit besser verbringen können, effektiver, angenehmer und intelligenter.

Diese Technik gibt es in der Tat, und nicht ich habe sie erfunden, sondern die Natur selbst: es ist *Selbstregulierung*.



Wilhelm Reich fand Selbstregulierung in allen natürlichen Prozessen. Ganz allgemein fand er heraus, dass ganz anders als die traditionelle menschlichen Gesellschaft, die alles durch Kontrolle und Zwang regeln will, die Natur sich in einem freien Spiel komplementärer Kräfte selbst reguliert. Das Wetter, alle Zyklen des Lebens von seiner Entstehung bis zu seinem Ende, der Prozess von Gesundheit und Krankheit—alles unterliegt der Selbstregulierung. Alle diese Prozesse laufen von selbst ab, nach einer Art Programm, das die Natur dafür vorsieht und das gleichzeitig sehr einfach und sehr komplex ist.

— Ich habe mehr als zwanzig Jahre Reichs Orgonomie erforscht und diese Erkenntnisse sind eingeflossen in meine Schrift *Wilhelm Reich und Orgonomie* (2015).

Ebenso fand Reich heraus, dass unsere Emotionen der Selbstregulierung unterliegen. Nach der Wut kommt Freude. Aber wenn die Wut gewaltsam unterdrückt wird, wird sie nur noch schlimmer, weil der natürliche Mechanismus der Selbstregulierung durch das Aufstauen der Emotion blockiert wurde.

Und schließlich kennen wir Selbstregulierung von der Marktwirtschaft her. Die freie Marktwirtschaft beruht auf Selbstregulierung aller den Markt beeinflussenden Kräfte, insbesondere Angebot und Nachfrage. Alle historische Erfahrung, vor allem mit dem staatsbürokratischen kommunistischen Modell, das eine wahrhaft totale Fehlleistung war, ha-



ben gezeigt, dass es keine Alternative gibt zur *Selbstregulierung im Marktgeschehen*, welches Modell man auch immer für die Zukunft entwickeln mag. Dass der Kapitalismus negative Seiten hat, ist uns allen klar, aber was daran *nicht* negativ ist, ist das Prinzip der Selbstregulierung, auf dem er beruht.

Nun, wenn die Natur selbst und unsere Marktwirtschaft auf Selbstregulierung beruhen, warum beruht dann unser Leben so wenig darauf? Die Antwort ist, dass unsere traditionelle Erziehung von der Natur abgespalten ist und grundlegende natürliche Wirkprinzipien ableugnet. Daher führen die meisten Menschen Leben, die voller Stress sind, voller Konflikt und voller ungesunder Extreme. Selbstregulierung bedeutet vor allem, ein *Mittelmaß* zu halten zwischen den Extremen, einen *Weg der Mitte* zu gehen, wie es Buddha ausdrückte, und wie ich dies weiter oben ausführlich besprochen habe als ein möglicher Weg zum Frieden.

Nun, wie eingangs ausgeführt, ist dies kein philosophisches Buch, sondern, jedenfalls auch, ein praktischer Ratgeber, und daher möchte ich nun vom Allgemeinen zum Konkreten übergehen und aufzählen, wie sie *Selbstregulierung im Alltag* anwenden können, um mehr im Einklang zu sein mit ihrem natürlichen Geist-Körper Kontinuum.

Ich habe dies aus keinem Buch abgeschaut und in keiner Vorlesung gehört; ich habe das selbst angewendet seit mei-



ner Gymnasiumszeit. Ich schnitt immer gut und sehr gut ab in der Schule und auf der Universität, trotz der Tatsache, dass ich so gut wie nichts gearbeitet hatte, denn auf dem Gymnasium interessierten mich die Mädchen mehr als die Schulfächer, und während des Jurastudiums verbrachte ich die meiste Zeit im Konservatorium und spielte Klavier, statt die Vorlesungen über Kaufrecht oder Strafprozessrecht zu hören.

Wie also meisterte ich Abitur und alle die Examina?
Durch Selbstregulierung meiner Arbeit und meiner gesamten Kreativität. Und so bis heute. Hier sind die konkreten Ratschläge, die ich aus dieser nun dreißigjährigen Erfahrung geben kann.

EINIGE RATSCHLÄGE

Gehen sie mit den Hühnern schlafen und stehen sie mit dem Krähen des Hahnes auf. Das heißt, jedenfalls vor Mitternacht zu Bett gehen und vor Sonnenaufgang aufwachen. Idealerweise sollten sie morgens zwischen vier und sechs Uhr aufwachen. Je früher desto besser. Die Zubettgehzeit sollte so gewählt werden, dass die frühestmögliche Aufstehzeit gewährleistet ist.

Entwickeln sie ein persönliches Meditations- und Fitnessprogramm, das ihnen soviel Freude macht, dass sie es eisern tun, jeden Morgen. Nur ein vollkommen gesunder und natürlich biegsamer Körper ist voll und ganz selbstregulie-



rend, und ihr Geist kann nur dann vollkommen selbstregulierend arbeiten, wenn es ihr Körper ebenfalls kann. *Mens sana in corpore sano.*

Essen sie nur das, was sie gerne essen, und nur soviel davon, wie sie mögen. Vergessen sie alles, was man ihnen diesbezüglich beibrachte in der Kindheit, denn es ist zum größten Teil krankheitserzeugend. Ihr Körper ist der beste Koch: er sagt ihnen intuitiv, was sie essen sollten, und wieviel davon.

Studieren sie das, und *nur* das, arbeiten sie das, und *nur* das, was ihnen wirklich Freude macht! Entwickeln sie die Karriere, die ihnen wirklich Freude und Erfüllung bringt und in der sie sich vollkommen realisieren können, und sich voll und ganz sich selbst fühlen. Alles andere zählt nicht.

SPEZIFISCHE RATSCHLÄGE

Arbeiten sie nur das, was sie im Moment fesselt und motiviert, und nur dann, wenn sie Lust darauf haben. Arbeiten sie nur soviel, wie sie die Arbeit ganz erfüllt sind und sie Freude macht und ihr Geist wirklich total absorbiert ist von ihrem Tun. Arbeiten sie an all ihren Projekten gleichzeitig, nicht sequentiell. Wenn die Arbeit an einem Projekt keine Freude mehr macht, arbeiten sie an dem weiter, wonach ihnen der Sinn steht. So arbeiten sie immer optimal, und tun immer das, was ihnen gefällt.



Wenn ein Termin zur Vorlage einer Arbeit aussteht, haben sie keine Angst und vertrauen sie auf ihre Inspiration; sie werden rechtzeitig den inneren Anstoß bekommen, das dafür zu arbeiten, was wirklich notwendig ist, und wenn es nur *einen Tag vor dem Termin* ist. Über achtzig Prozent dessen, was die meisten Leute für Prüfungen lernen, ist ewig für die Katz!

Lernen sie, diagonal zu denken und zu arbeiten, immer mindestens vier Tätigkeiten zur gleichen Zeit zu tun. Einfaches Beispiel. Heute morgen schreibe ich dieses Buch fertig, gleichzeitig lese ich zwei Fachbücher, studiere die dritte Händel-Suite auf dem Klavier und bringe Ordnung in meine CD-Sammlung. Dies geht folgendermassen: Ich schreibe an diesem Buch, solange ich voll konzentriert und inspiriert bin. Wenn ich fühle, dass meine Konzentration nachlässt oder auch nur die kleinste Müdigkeit aufkommt, stehe ich auf und fühle nach innen, zu was ich Lust habe, Klavier, Lesen oder Aufräumen?

Und ich tue das dann, solange es mir Freude macht und ich voll absorbiert bin darin, und dann gehe ich zurück zum Laptop und schreibe weiter. Nach dreißig Jahren Erfahrung mit dieser Technik kann ich nur sagen, dass sie optimale Resultate liefert! Ich schreibe Bücher und komponiere Musik in einem Zehntel der Zeit, die andere Autoren und Musiker darauf verwenden, und ich bin vielleicht der einzige akademische Autor und Komponist, der alle seine Bücher, und seine



Musik auch selbst editiert, formatiert, korrigiert, illustriert, herausgibt, verkauft und das Marketing dafür selbst tut.

Entwickeln sie einen Sinn für Effektivität in allem, was sie tun, und sei es die banalste Sache, wie Toilette putzen, Keller aufräumen oder Müll bündeln und wegbringen, und tun sie alles, was sie tun, so gut, wie sie es nur irgend können, und mit Freude. Wenn es ihnen lästig ist, hören sie sofort damit auf und tun sie etwas anderes. Klagen sie über nichts. Keine Arbeit ist stupide, doof oder lästig, denn bei allem lernen wir.

Was ist Effektivität? Es ist angewandte Selbstregulierung. Wenn ich meine CD-Sammlung aufräume, tue ich dies mit einer Rolle Kleenex und Glasspray auf dem Regal und reibe jede CD kurz ab. Das kostet mich kaum mehr Zeit. Wenn ich aber dafür die Putzfrau dransetzte, so würde sie darauf relativ viel Zeit verwenden. Einmal, weil sie viel weniger Gewohnheit hat, mit CDs umzugehen, als ich, zum anderen aber auch, weil sie all das, was ich beim Aufräumen tat, auch tun muss, obwohl sie am Ende weniger tut. Sie muss die gleiche Energie aufbringen, einfach um die CDs herauszuholen und wieder hineinzustellen, und da ich diese Energie beim Aufräumen bereits verbraucht habe, wird sie zweimal verbraucht. Aber beim zweiten Mal muss ich zahlen für diesen Energieverbrauch!



Bringen sie *Seele* in alles, was sie tun! Was bedeutet das? Es heißt, dass sie es nicht in monotoner Weise tun, sondern dass sie dabei etwas empfinden, idealerweise Freude und Lust an der Sache. Es heißt darüber hinaus, dass sie ein Gefühl bekommen für die *Vitalenergie*, die sie erfüllt und umgibt. Wenn sie das spüren, dann werden sie fühlen, dass wenn sie etwas mit Seele tun, die Energie in ihnen und um sie herum viel höher ist! Ihr Körper ist dann typischerweise durchflutet von warmer Energie und fühlt sich sehr lebendig an. Und sie spüren dann auch, dass um sie herum, in ihrer Wohnung, im Zimmer, wo sie arbeiten, die Energie *lebendig* ist, und dass sie *klar* ist. Sie erkennen das daran, dass die Luft im Raum eine glitzernd-vibrierende Qualität hat. Es ist natürlich nicht die Luft, denn die können wir nicht sehen, aber wie soll ich das anders ausdrücken? Es gibt kein Wort dafür. Sie mögen es die Aura nennen oder was weiß ich.

Wenn sie alles, was sie tun, mit Seele tun, haben sie Freude dabei, und was sie tun, gelingt, und es gelingt brillant, nicht nur einfach so, nicht nur einfach mittelmäßig, sondern in einer Perfektion, die sie vorher nicht für möglich gehalten hätten.

Ich kann aus Erfahrung sagen, dass es gar so ist, dass sie sich *gewöhnen werden* daran, wenn sie es nur ein einziges Mal wirklich erlebt haben, und dann werden sie eine heilige Abscheu haben, Dinge mittelmäßig zu tun! Sie werden dann



nämlich alles perfekt tun wollen, aber nicht perfekt im Sinne einer harten, mechanischen Perfektion und eines harten Arbeitens, nein, im Sinne einer *spielerischen Leichtigkeit*, die einfach immer das Beste hervorbringt. Das ist so, weil unsere Seele oder unser höheres Selbst verbunden ist mit dem ganzen Kosmos und allen Energien darin und es die anzapft, die es braucht, um uns zu helfen bei unseren Aufgaben.

Tun sie nur das, was sich gut anfühlt für sie! Ohne jeden Moralismus meine ich damit, dass wir nur das tun sollten, was uns *ethisch als gut und nobel* erscheint. Wenn sie ein kribbelndes Unbehagen spüren im Sonnengeflecht oder einen Druck im Herzen oder ein Angstgefühl im Unterbauch, jedesmal sie etwas Bestimmtes tun, dann tun sie es nicht. Und, natürlich, wenn einige der Ratschläge, die ich hier für sie niederkrizelte, in Widerspruch treten mit ihrer eigenen Selbstregulierungsfunktion, so seien sie sich bewusst, dass das normal ist. Was bedeutet das? Ist es etwa ein Widerspruch in der Sache?

Nein, es heisst lediglich, dass man nichts regelmässig tun sollte, was in mechanisches Handeln ausartet. Auf der anderen Seite aber ist auch richtig, dass es Entwicklungsprozesse gibt, die Regelmäßigkeit und Training erfordern. Wenn sie im Bereich Fremdsprachen, im Sport, in asiatischer Kampfkunst oder in der Vorführung von Musik oder Theater etwas erreichen möchten, so müssen sie regelmäßig üben. Aber



auch dafür gilt, was ich vorher sagte, wenn sie dieses Üben *mit Seele* tun, werden sie weniger Übungsstunden brauchen, und werden doch am Ende perfekter spielen, singen oder tanzen, oder ihre Rolle spielen.

Aber was tun, wenn sie fühlen, dass sie nun einmal wirklich absolut keinen Bock haben darauf? Der Ausweg ist, nach innen zu fühlen und eine subtile Unterscheidung zu treffen. Wenn ihr Körpergefühl aussagt, dass es wirklich nicht gut wäre, das nun zu tun, dann lassen sie es sein für eine Zeit. Wenn aber das Körpergefühl sagt, dass sie einfach ein wenig faul sind und sich einen kleinen Schubs geben müssen, dann tun sie es. Ich weiß, dass sich das ziemlich schwammig anhört, aber es ist schwer, subtile Körperempfindungen, die letztlich Kommunikationen unseres Unterbewusstseins sind, sprachlich zu vermitteln.

Mit der Zeit werden sie lernen, dass es wirklich einen Unterschied gibt. Er zeigt sich vor allem am Ergebnis. Ich habe immer wieder festgestellt, dass, wenn es sich nicht gut anfühlte, zum Beispiel mein Fitnessprogramm am Morgen zu tun, ich kurz darauf etwas tat, was ich lange hätte tun sollen, aber niemals tun wollte, und nun eben gerade wollte. Und da ist es gut, das zu tun, was man bei üblicher Motivation einfach zu langweilig findet wie zum Beispiel, die Festplatte seines Computers aufzuräumen und zu defragmentieren. Ich habe auch die Erfahrung gemacht, dass man manchmal Verletzun-



gen vorbeugt, wenn man diesen subtilen Empfindungen von Unlust folgt. Es ist mir mehrmals passiert, mein Gefühl von Unlust vor meiner morgendlichen Gymnastik zu überspielen mit einem moralisierenden 'aber es ist doch besser, es regelmässig zu tun,' nur um dann später den ganzen Tag mit einem steifen Hals herumzulaufen und mich zu ärgern, dass ich gegen meine Intuition gehandelt hatte.

Wenn es aber nur Faulheit war, warum ich mein Morgenprogramm nicht tat, so meldet sich mein Körper am Ende des Nachmittags mit Anschwellen meiner Unterbeine und Füße, nach zehn Stunden am Computer, sprich mangelnde Durchblutung. Und so sagt mein Körper mir denn auf seine eigene subtile Weise, was er denkt von meiner Faulheit.

Selbstregulierung ist fantastisch, weil man immer das tut, was man gern tut zu einem bestimmten Zeitpunkt; daher tut man es eben auch optimal und effektiv. Ich bin überzeugt, dass, wenn nur dreißig Prozent der Weltbevölkerung diesem Prinzip folgten, sich das Welteinkommen durch eine Verzehnfachung der Effektivität aller Arbeitsprozesse explosionsartig erhöhen würde. Darüber hinaus würde sich ergeben, dass die meisten Menschen weitaus glücklicher und zufriedener wären, und damit wäre dem Weltfrieden dann auch gedient!

Bis heute ist es nur in einigen wenigen Berufen möglich, selbstregulierend zu arbeiten, wie zum Beispiel als freischaf-



SEX OHNE ANGST / 54

fender Künstler oder als Schriftsteller, und das ist so, weil unsere Volkswirtschaft zwar begriffen hat, dass der Markt Selbstregulierung braucht, nicht aber, dass die am Markt Beteiligten dasselbe benötigen ...